

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einleitung	21
Teil I: Was man zunächst wissen sollte	27
Kapitel 1: Was der Reizdarm ist – und was nicht.	29
Kapitel 2: Möglichkeiten, Reizdarmbeschwerden zu lindern.	39
Teil II: Was man wissen sollte	47
Kapitel 3: Der Darm – unendliche Weiten	49
Kapitel 4: Die Bakterien – WG des Menschen	67
Kapitel 5: Das Bauchhirn – Der Darm denkt mit	79
Kapitel 6: Alles nur Kopfsache? Wie Stress Psyche und Darm beeinflusst	93
Kapitel 7: Warum wir essen	107
Teil III: Auf zum Arzt	133
Kapitel 8: Der Besuch beim Arzt	135
Kapitel 9: Wovon der Reizdarm abzugrenzen ist	147
Kapitel 10: Das Ziel anvisieren – diagnostische Verfahren.	171
Teil IV: Die Behandlung	201
Kapitel 11: Die Behandlung mit Medikamenten	203
Kapitel 12: Die richtige Ernährung bei Reizdarm.	219
Kapitel 13: Der Darm auf der Couch	237
Kapitel 14: Auf der Suche nach einer Alternative I	257
Kapitel 15: Auf der Suche nach einer Alternative II.	275
Teil V: Leben und arbeiten mit Reizdarm	295
Kapitel 16: Leben mit Reizdarm	297
Kapitel 17: Arbeiten mit Reizdarm.	315

Teil VI: Der Top-Ten-Teil	321
Kapitel 18: Zehn Hausmittel bei Reizdarmbeschwerden	323
Kapitel 19: Zehn Reizdarmauslöser und wie Sie sie vermeiden	331
Stichwortverzeichnis	339

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Über den Fachkorrektor	7
Einleitung	21
Über dieses Buch	21
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Eine erste Annäherung an den Reizdarm	23
Teil II: Was man wissen sollte	24
Teil III: Auf zum Arzt	24
Teil IV: Die Behandlung	24
Teil V: Leben und arbeiten mit Reizdarm	25
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	26
TEIL I	
WAS MAN ZUNÄCHST WISSEN SOLLTE	27
Kapitel 1	
Was der Reizdarm ist – und was nicht	29
Alles andere als reizend – Die Beschwerden	31
Vier Typen von Reizdarm	33
Die Suche nach den Ursachen	33
Was man weiß	34
Alle Wege führen nach Rom	36
Wie sich der Reizdarm auf die Seele auswirkt	37
Warum es wichtig ist, einen Arzt aufzusuchen	38
Kapitel 2	
Möglichkeiten, Reizdarmbeschwerden zu lindern	39
Reizdarm weg in 28 Tagen! Nein? Schade	39
Die Erwartung anpassen	40
Linderung statt Heilung	40
Die Erkrankung verstehen	41
Die Therapiemöglichkeiten – Die Qual der Wahl	42

Die Kunst der medikamentösen Therapie	44
Anders essen: Ernährung umstellen	44
Alternative Heilmethoden ausprobieren	45
Leben mit Reizdarm	45

**TEIL II
WAS MAN WISSEN SOLLTE** **47**

**Kapitel 3
Der Darm – unendliche Weiten** **49**

Was oben reinkommt, muss unten wieder raus.	50
Der Weg durch den Körper.	50
Transportwege im Darm: propulsiv oder nicht?	52
Der Dünndarm: Dünn, aber dick im Geschäft.	53
Was nicht passt, wird passend gemacht:	
Neutralisierung des Speisebreis	54
Aufnahme der Nährstoffe.	55
Aufspaltung der Nahrung.	57
Wasseraufnahme.	57
Hormonproduktion	58
Verteidigung der Gesundheit: Die Darmbarriere	59
Troublemaker Mastzelle	61
Mikroentzündungen als Ursache des Reizdarms?	61
Der Blinddarm: Grenzübergang und Blindgänger	62
Der Dickdarm: Dick, aber nicht doof.	63
Der Dickdarm im Detail.	63
Der Drecksarbeiter Dickdarm.	63
Wo die Bakterien hausen	64
Mast- oder Enddarm.	64

**Kapitel 4
Die Bakterien – WG des Menschen** **67**

Unsere Mitbewohner	67
Das Mikrobiom: Lange verkannt	68
Multikulti im Darm	68
Aerobier und Anaerobier: Friedliches Miteinander.	69
Sauerstoffgierig und normalerweise harmlos: E. coli.	69
Laktobazillen: Kleine Milchsäureproduzenten.	70
Aller Anfang ist keimfrei	70
Wie die Bakterien in den Darm gelangen.	70
Stillen: Milch und gute Bakterien trinken	71
»Gute« und »böse« Bakterien: Eine Frage des Charakters	71
Fakultativ pathogen: Alles kann, nichts muss	71

Obligat pathogen: Einmal böse, immer böse.....	72
EHEC und Co: Die fiese Verwandtschaft.....	72
Sagen Sie mir, was Sie essen, dann sag ich Ihnen, was in Ihnen lebt	73
Bacteroides: Bei Fleischessern.....	74
Prevotella: Bei Vegetariern und Rheumatikern	75
Ruminokokken: Die haut nichts aus den Socken	75
Wie Darmbakterien unsere Gesundheit verteidigen	76
Freund oder Feind?	77
Reicht die körpereigene Vitaminbar?	77
Bakterien und ihr Einfluss auf die Gesundheit	78

Kapitel 5

Das Bauchhirn – Der Darm denkt mit..... 79

Das enterische Nervensystem.....	80
Großhirn und ENS: Outsourcing	80
Die Darm-Hirn-Achse.....	81
Der Darm als Sensibelchen	83
Die Darmflora und ihre Wirkung auf die Psyche.....	83
Wie die Kommunikation zwischen Hirn und Darm abläuft	84
Der Vagusnerv als Boss des vegetativen Nervensystems.....	85
Parasympathikus und Sympathikus: Das dynamische Duo.....	85
Im Darm gebildete Hormone.....	86
Serotonin: Darmbakterien machen glücklich.....	89
Dopamin treibt an	91
GABA gibt Gelassenheit.....	91

Kapitel 6

Alles nur Kopfsache? Wie Stress Psyche und Darm beeinflusst..... 93

Kämpfe oder flieh – Stress ist überlebenswichtig.....	94
Positiver und negativer Stress	95
Der Stress beginnt im Kopf	96
Großhirn: Die komplexe Walnuss	97
Kleinhirn, aber oho	98
Hirnstamm – primitiv, aber überlebenswichtig.....	99
Zwischenhirn: Die Schaltzentrale.....	99
Zwei Wege der Stressreaktion	102
Folgen der Stresshormone	103
Der Kern der Emotionen: Die Amygdala.....	104
Reizdarm ist nicht gleich Reizdarm.....	105

Kapitel 7	
Warum wir essen	107
Makronährstoffe – Die großen Drei	108
Kohlenhydrate: Alles Zucker	108
Der Ballast mit den Ballaststoffen	111
Famose Fette	114
Exquisite Eiweiße	117
Mikronährstoffe und die üblichen Verdächtigen	118
Gluten geht immer	123
Histamin – spielt auch beim Reizdarm eine Rolle	123
Zusatzstoffe – Was sind das eigentlich?	123
Dauerbrenner Glutamat (E 621)	126
Süß, süßer, Aspartam (E 951)	127
Der Konservierungsstoff Benzoesäure (E 210), ein Katzenkiller?	128
Gesunde Ernährung	128
War früher alles besser?	128
Was die DGE unter »gesunder« Ernährung versteht	130
Gesunde Ernährung im Alltag	132
TEIL III	
AUF ZUM ARZT	133
Kapitel 8	
Der Besuch beim Arzt	135
Wann Sie den Arzt aufsuchen sollten	135
Wie Sie den richtigen Arzt für sich finden	137
Anamnese: Das erste Gespräch	140
Keine falsche Scham	140
Was der Arzt immer schon mal hören wollte	140
Machen Sie sich frei: Untersuchung von Kopf bis Fuß	142
Holzauge sei wachsam – Die Inspektion	143
Berühren erlaubt – Die Palpation des Bauches	143
Das Gras wachsen hören – Die Auskultation	144
Aus der Mode gekommen – Die Perkussion	144
Wie es weitergeht	145
Kapitel 9	
Wovon der Reizdarm abzugrenzen ist	147
Auf Spurensuche: Symptome	147
Wenn es am Essen liegt	149
Die Milch macht's: Die Laktoseintoleranz	149
Süße Früchte, bittere Fruchtzuckerunverträglichkeit	151

Transportschwierigkeiten	152
Nicht immer sind die Beschwerden eindeutig.	153
Sorbit – Der künstliche Süßstoff	154
Invasion aus dem Dickdarm – Die bakterielle Fehlbesiedlung.	155
Gluten – Im Zweifel gegen den Angeklagten	156
Chamäleon Zöliakie	157
Beim Erwachsenen eher selten: Die Weizenallergie.	160
Glutensensitivität – Fakt oder Fiktion?	161
NZNWWS – oder einfach Weizensensitivität	161
Histaminintoleranz – die falsche Allergie	163
Die fiesen Geschwister: Crohn und Colitis ulcerosa.	165
Woran es noch liegen könnte	166

Kapitel 10
Das Ziel anvisieren – diagnostische Verfahren. 171

Jetzt geht es um die Wurst: Was Sie über Ihren Kot wissen sollten	172
Der Kot lebt: Bakterien, Pilze und Co.	172
Zur Stuhlprobe, bitte!	174
Die Darmflora: Bakterielle Zusammensetzung im Darm.	178
Die normale Bakterienflora im Darm	178
Wie man die Bakterienzusammensetzung feststellt.	180
Die Analyse der Darmflora – viel Lärm um nichts.	181
Ein Hefepilz mit schlechtem Ruf: Candida	183
Blutwerte untersuchen: Der ganz besondere Lebenssaft.	186
Einer Vermutung nachgehen	187
Drei umstrittene Blutwerte – drei umstrittene Theorien.	187
Wasserstoff-Atemtests: Laktose- und Fruktoseunverträglichkeit prüfen	194
Endoskopie, Ultraschall und Co.: Der Arzt macht sich ein Bild.	196

TEIL IV
DIE BEHANDLUNG. 201

Kapitel 11
Die Behandlung mit Medikamenten 203

Medikamente zur Behandlung der Verdauungsbeschwerden.	203
Das Ballongefühl – Wenn nur Blähungen auftreten.	204
Schmerz lass nach – Wenn Schmerzen im Vordergrund stehen.	204

Ein Unglück kommt selten allein: Wenn Blähungen und Schmerzen gemeinsam auftreten	206
Wenn's mal richtig läuft – Den Durchfall aufhalten.	207
Dem trägen Darm mal in den Hintern treten: Das wirkt bei Verstopfung.	209
Keine Therapie von der Stange	212
Von A bis D: Evidenzgrade	213
Sollte, könnte: Expertenempfehlungen	214
Medikamente im Überblick	215
Bastelanleitung: Die richtige Therapie finden	215
Schritt für Schritt zur Linderung.	217

Kapitel 12
Die richtige Ernährung bei Reizdarm. 219

Ernährungstagebuch: Individuelle Verträglichkeit ermitteln.	219
Dinge, die den Darm reizen können.	221
Dinge, die dem Darm gut tun	224
Leichte Vollkost: Aller Anfang ist voll leicht	226
Low-FODMAP-Diät – Der letzte Schrei	227
FODMAP – Was dazu gehört.	227
Die Wirksamkeit der Low-FODMAP-Diät.	232
Der Einstieg in die Low-FODMAP-Diät.	232
Das Joghurt lebt – Die Probiotika	234
Schritt für Schritt Reizdarmbeschwerden über Ernährung lindern	236

Kapitel 13
Der Darm auf der Couch 237

Das Leben ist kompliziert: Mikro- und Makrostress.	238
Weihnachten auf Platz 42 – Die Stress-Skala nach Holmes und Rahe.	238
Ihr persönliches Risiko berechnen	239
Wie sich Stress auf die Gesundheit auswirkt.	240
Reizdarm und Stress.	242
Stress lass nach	244
Zur Ruhe kommen: Das System runterfahren.	244
Mit der richtigen Technik entspannen	248
Schluss mit lustig – professionelle therapeutische Hilfe suchen.	250
Krankenkassengefördert? Anerkennung ist alles	252
Sich den Dämonen stellen – Die Verhaltenstherapie	252
Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse).	253

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.....	253
Einen guten Therapeuten finden.....	254
Vom Jammern und Wehklagen	255

Kapitel 14
Auf der Suche nach einer Alternative I 257

Die »sanfte« Medizin unter der Lupe	257
Warum überhaupt eine Alternative suchen?.....	258
Natürlich bedeutet nicht »alternativ«	259
Schul- versus Alternativmedizin	260
Vom Glauben zum Wissen	260
Anno 1880	261
Beim Alternativmediziner oder Heilpraktiker im Sprechzimmer.....	261
Die Hitparade der beliebtesten Alternativen.....	263
Der Evergreen: Die Darmsanierung	264
Der Darm als Mülldeponie	264
Zurück auf null	266
Die Grundreinigung.....	266
Wiederaufbau der Darmflora mit Probiotika.....	270
Magen-Darm-Sanierung bei Reizdarmsyndrom	273

Kapitel 15
Auf der Suche nach einer Alternative II 275

Typisch deutsch: Die Homöopathie	276
Anamnese: Am Anfang ist auch hier das Wort	276
Die Krankenkassen denken um	276
Die Kügelchen.....	277
Geschüttelt, nicht gerührt.....	277
Vorsicht ist gut, Kontrolle ist besser: Zulassung und Studien	278
Mir hilft's!	279
Für Männer und Frauen – mit Schüßler-Salzen leicht verdauen.....	280
Die Schüßler-Lehre im Überblick	280
Schüßler-Salz für Darm und Gicht? Ganz so einfach ist es nicht!	282
Typisch englisch: Die Bach-Blütentherapie	283
Von spitzen Nadeln und Tees: Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).....	284
Bilder statt Fachbegriffe	285
TCM und Reizdarm.....	285
Stechen und Trinken	286

Biofeedback – den Schließmuskel entspannen.	286
Bioresonanz – Wenn das Energiefeld schwingt.	287
Kinesiologie – Frag den Muskel.	288
Typisch amerikanisch – Die Osteopathie.	289
Orthomolekulare Medizin – Das Rad neu erfinden.	290
Sauer macht lustig: Die Säure-Basen-Diät.	292

TEIL V LEBEN UND ARBEITEN MIT REIZDARM. 295

Kapitel 16 Leben mit Reizdarm. 297

Kritische Situationen bewältigen.	297
Wenn Ihr Reizdarm und Sie das Haus verlassen.	298
Ihr Reizdarm und Sie auf großer Fahrt.	298
Wenn's in die Hose geht.	300
Vom Winde verweht – Wie Sie die Gerüche überdecken.	303
Die Haut leidet mit – die richtige Hautpflege.	305
Mit Familie und Freunden über Ihr Problem reden.	306
Der Reizdarm und Partnerschaft: Beziehung zu dritt.	308
Ein flotter Dreier – Sex mit Reizdarm.	309
Dating – Das erste Mal.	309
Eine Kur beantragen.	312

Kapitel 17 Arbeiten mit Reizdarm. 315

Toilettenzeit ist Arbeitszeit.	316
Richtig in den Tag starten.	316
Unfallfrei pendeln.	317
Vorgesetzte und Kollegen informieren.	318
Über den Reizdarm sprechen oder nicht, das ist hier die Frage.	318
Das richtige Timing.	319

TEIL VI DER TOP-TEN-TEIL. 321

Kapitel 18 Zehn Hausmittel bei Reizdarmbeschwerden. 323

Bauchmassage.	323
Bittermittel (pflanzliche).	324

Blaubeersaft	325
Brottrunk.	325
Fermentierte Lebensmittel	325
Kräutertees	326
Kräuter in Speisen	328
Trockenpflaumen	328
Wasser trinken	328
Wärme	329

Kapitel 19
Zehn Reizdarmauslöser und wie
Sie sie vermeiden 331

Verzichten Sie auf Alkohol	331
Nehmen Sie Antibiotika nur, wenn es wirklich notwendig ist	332
Vermeiden Sie unregelmäßiges Essen	333
Nehmen Sie Ballaststoffe zu sich	333
Verzichten Sie auf fettiges Essen	334
Streichen Sie Nahrungsmittel von Ihrem Speiseplan, die Ihnen nicht gut tun	335
Meiden Sie Personen, die Ihnen nicht gut tun	335
Vermeiden Sie schlaflose Nächte	336
Gehen Sie stressigen Situationen aus dem Weg	337
Beschäftigen Sie sich nicht zu viel mit dem Reizdarmsyndrom	337

Stichwortverzeichnis 339

